

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD NEGERI 257 AKKALIBATUE KABUPATEN SOPPENG

(Supriady, Dr. Irfan, M.Pd, Dr. Hasyim, M.Pd)

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019

ABSTRAK

Supriady, 2018. Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng; (2) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng; (3) Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng; (4) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment (r), dan hasil analisis korelasi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, dengan nilai r sebesar 0,718 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, dengan nilai r sebesar 0,712 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, dengan nilai r sebesar 0,715 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. dengan nilai R_{hitung} sebesar 0,863 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$) dengan persentase sebesar 86,30%; dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 25,292.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang tidak asing lagi dimata masyarakat Indonesia, terlebih di Sulawesi Selatan. Olahraga ini dikenal mulai dari kalangan atas hingga kalangan bawah dan tidak mengenal strata yang ada dalam masyarakat. Sehingga dengan olahraga ini dapat menyatukan persatuan dan tali persaudaraan antar individual.

Perkembangan olahraga sepakbola di Sulawesi Selatan dapat dikatakan sudah menampakkan hasil yang menggembirakan dan memuaskan terbukti dengan prestasi yang telah dicapai di beberapa kejuaraan nasional yang pernah diselenggarakan sudah mampu mengangkat derajat dan membawa keharuman nama daerah, sehingga dapat dikatakan penampilan para pemain kita memiliki kemampuan untuk bersaing ditingkat nasional.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat di manfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola sekarang ini adalah kegiatan olahraga yang sangat berkembang dan bersifat prestasi, maka tidak heran jika melalui cabang olahraga sepakbola ini dapat mengangkat prestasi olahraga di tanah air. Untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi harus dengan latihan yang keras dan kontinyu, juga tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak dan teknik permainan yang baik. Untuk menampilkan suatu teknik

permainan yang baik, setiap pemain dapat menguasai teknik yang terdapat di dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.

Dalam permainan sepakbola, serangkaian gerakan dasar yang dilakukan melibatkan aktifitas fisik, seperti gerakan menendang bola, menggiring (*dribbling*), menyundul, dan lain-lain. Semuanya memiliki unsur kekuatan, panjang tungkai, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi gerak yang baik, sehingga diharapkan para olahragawan sepakbola mempunyai unsur-unsur ini yang diduga mempunyai andil yang cukup besar dalam pencapaian hasil yang maksimal dalam kemampuan gerakan tersebut.

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman.

Meninjau pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal dapat diterapkan sejak usia dini serta kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Salah satu cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola, khususnya di SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppengmasih kurang mampu bersaing dengan sekolah lain, hal ini terbukti

setiap kejuaraan yang di ikuti belum mampu meraih juara. Kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat dibina dan di kembangkan.

Perlu diketahui bahwa keterampilan menendang bola tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini di sebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menendang bola yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menendang bola akan ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik yang dimaksud terutama di tekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam menendang bola seperti unsur fisik kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan atau keterampilan menendang bola.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.

Keseimbangan memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, Keseimbangan merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan menendang bola. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan saat menendang bola, salah satu unsur yang mendasar dalam pengembangan ke arah optimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dan turut menentukan baik tidaknya kemampuan seseorang dalam kemampuan menendang bola.

Begitu pula halnya dengan panjang tungkai juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap keterampilan menendang bola. Panjang tungkai adalah salah satu anggota tubuh bagian bawah yang dapat diukur mulai telapak kaki hingga bagian tulang yang menonjol keluar pada bagian atas tulang paha (*trochanter mayor*). Satuan panjang tungkai adalah centimeter. Dengan tungkai yang panjang sangat efektif mendukung kemampuan menendang bola yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil tendangan bola yang maksimal.

Dari uraian di atas, di duga bahwa kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai yang dimiliki seseorang mempunyai pengaruh terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna untuk mengetahui pasti tentang adanya kontribusi tersebut, melalui penelitian ini dengan judul: “Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng”.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Dalam kajian pustaka yang dasarnya mengemukakan landasan teori tentang hal-hal pokok berkaitan dengan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Hal ini tentunya banyak digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini terlihat dari pelajaran sepakbola merupakan materi ajar wajib di mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit. Olahraga sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan tungkai. Permainan sepakbola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang.

Permainan sepakbola dilakukan dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan atau permainan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, di samping harus mempunyai kemampuan fisik yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Secara khusus mengenai teknik permainan sepakbola dikemukakan oleh Subroto, dkk, (2010:31). bahwa “teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa “yang di maksud dengan teknik permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola berguna dalam permainan”.

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar seseorang sangat penting. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan dasar yang baik. Baik buruknya keterampilan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepakbola yang dikuasai. Menurut Minarsih, (2010:9) mengatakan bahwa, pemain sepakbola yang baik mengerti dan terampil melakukan teknik dasar sepakbola, teknik-teknik dasar ini meliputi menendang bola (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), dan menembak bola (*shooting*).

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang dikemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus

atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni kemampuan menendang bola.

2. Tendangan dalam permainan sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang objeknya bola dan lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah. Meskipun demikian, bagian tubuh lainnya juga memiliki peranan. Oleh karena anggota gerak badan bagian bawah lebih dominan, maka dibutuhkan penguasaan teknik-teknik atau strategi permainan, salah satu bagian terpenting dan sulit dipelajari dalam permainan sepakbola adalah teknik bermain sepakbola, teknik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, sebab didalamnya banyak terkandung beberapa hal yang pokok tentang sepakbola.

Tendangan merupakan salah satu faktor teknik dalam sepakbola yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. Menurut Sukatamsi (1984:44), bahwa seseorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik. Tendangan atau menendang pada permainan sepakbola merupakan modal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain karena sangat penting peranannya dalam usaha mengoper bola maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan sebagainya.

Dalam melakukan tendangan, perkenaan bagian-bagian dari kaki dengan bola menjadi sangat penting untuk diketahui. Teknik menendang bola, ada beberapa cara yang bisa dilakukan oleh pemain sepakbola, yaitu (Remmy Muchtar 1992:30-32):

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam
- b. Menendang dengan punggung kaki bagian atas
- c. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian luar

Untuk lebih jelasnya mengenai keempat teknik menendang bola tersebut di atas, akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut:

a. Menendang dengan kaki bagian dalam

Pelaksanaan:

1. Awalan, posisi tubuh diatas bola pada sudut yang tipis. kaki tumpuan berada pada samping bola.
2. Agar gerakan akhir dari kaki tendang lebih sempurna dan memungkinkan untuk menggerakkan bola lebih jauh.
3. Kaki tendang datang dari belakang. Lutut berputar kearah luar. Kaki membentuk sudut 90^0 dengan kaki tumpu.
4. Pada saat terjadi kontak antara kaki tendang dengan bola. Posisi badan berada diatas bola (menutup).
5. Tangan dibentangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
6. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah kaki bagian dalam.
7. Tubuh bagian atas sedikit miring kearah kaki tumpu pada saat menendang mata tertuju pada bola. Pandangan mata terfokus pada bola dan memperhatikan arah bola yang diinginkan.
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan. Ada gerakan lanjutan (*follow trhougt*) dari kaki tendangan.

b. Menendang dengan punggung kaki bagian atas

Pelaksanaan:

1. Kaki tumpu diletakkan disamping bola dan diarahkan kearah tendangan, lutut sedikit dibengkokkan.
2. Kaki tendang diayunkan dari belakang saat perkenaan kaki pada bola ujung kaki tendang diarah kebawah (ke tanah).
3. Pada saat melakukan tendangan, tubuh bagian atas berada diatas bola, ada gerakan *follow trhougt* dari kaki tendang.

c. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pelaksanaan:

1. Mengambil awalan dari sudut yang tipis, membentuk busur, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.

2. Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.

3. Perkenaan kaki tendang pada bola adalah punggung kaki bagian dalam atau kura-kura bagian dalam.

4. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan dan ada gerakan lanjutan (*follow trought*) dari kaki tendang.

d. Menendang dengan punggung kaki bagian luar

Pelaksanaan:

1. Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
2. Kaki tendangan diayunkan dari belakang dan tenaga dari paha.
3. Perkenaan kaki tendang pada bola adalah punggung kaki bagian luar atau kura-kura bagian luar.
4. Tubuh bagian atas sedikit miring kearah kaki tumpu pada saat menendang mata tertuju pada bola.
5. Ada gerakan lanjutan (*follow trought*) dari kaki tendang.

Menendang bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola, sebab dengan tendangan bola yang baik, maka kerjasama yang dilakukan tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik.

3. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk menahan beban sewaktu menjalankan aktivitas.

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006:111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:8), kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

Sedangkan menurut M. Sajoto (1985:24) mengemukakan, bahwa : “kekuatan atau *strength* adalah kemampuan atlet pada saat

mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Selanjutnya Suharno (1985:24) mengemukakan, bahwa : “kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”. Pendapat diatas dapat diartikan secara bebas, bahwa kekuatan otot yang didefinisikan sebagai force atau ketegangan suatu yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu usaha yang maksimal.

Untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, maka kekuatan otot merupakan salah satu faktor utama, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:177), sebagai berikut :

Pertama, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua oleh karena kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Kebutuhan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, seperti pada cabang olahraga tenis meja berbeda dengan cabang olahraga bulu tangkis, sepak bola, permainan bola voli, dan lain sebagainya. Kenyataan ini menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang dikehendaki.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi.

Pengembangan unsur kekuatan adalah penting diutamakan, oleh karena dapat memudahkan pengembangan unsur kondisi fisik lainnya dalam proses latihan untuk mencapai prestasi optimal pada suatu cabang olahraga.

Dari beberapa uraian tentang kekuatan tungkai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

kekuatan tungkai merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga sepakbola khususnya menendang bola.

4. Keseimbangan

Nur Ichsan Halim (2011:136) mengatakan bahwa: “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil”. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak.

Keseimbangan merupakan hal yang penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak kemampuan olahraga. Kasiyo Dwijowinoto (1993:18) mengatakan bahwa: memelihara qualibrium yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan kemampuan olahraga berhasil. Dengan kata lain keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular tubuh dalam kondisi statis atau dinamis, mengontrol system neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan system tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dalam beberapa ketangkasan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa kemampuan, juga dengan keseimbangan”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988:58-60) tentang keseimbangan bahwa : keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf

ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Dan keseimbangan terbagi dua jenis, yaitu: 1) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. 2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi yang lain.

Berbicara tentang keseimbangan tidak lepas dari apa yang disebut pusat gaya berat diartikan secara merata. Untuk menentukan letak pusat gaya berat tubuh manusia, akan sulit karena tidak beraturan dan selalu berubah-ubah. Kemampuan untuk mengubah posisi pusat gaya berat selama berolahraga adalah factor yang penting dalam mencapai keberhasilan penampilan olahraga. Pada hakekatnya posisi pusat berat secara tidak langsung merupakan posisi berat badan dimana keseimbangan mengacu pada kemampuan pemain meletakkan posisi badan agar tidak terjatuh. Untuk mempertahankan keseimbangan perlu diperhatikan faktor-faktor berikut: Tingginya letak titik berat, luasnya tempat menumpu, hubungan antara garis berat dan tempat menumpu, berat badan, gaya yang bekerja pada badan, dan susunan secara segmental.

5. Panjang tungkai

Tungkai merupakan bagian anatomis dari manusia. panjang tungkai terdiri dari tungkai atas, tungkai bawah dan kaki. Tungkai bawah seperti tulang paha, tulang kering, tulang betis dan tulang kaki. Tulang paha adalah tulang terpanjang dan terkuat pada manusia. Ujung tulang ini mempunyai kepala berbentuk *hemiferis* yang berartikulasi dengan *asetabulum* pinggul. Tulang *kering* adalah tulang terkuat dari kedua tulang tungkai bawah terletak disisi dalam atau sisi medial, tulang *fibula* adalah tulang yang berbentuk sangat ramping dibanding tulang *kering* yang terletak disisi luar tungkai bawah, sedangkan tulang tarsal terdiri dari 6 tulang yang membentuk posterior kaki seperti: tulang *jamak*, *navikular*, *tumit*, *pangkal kaki*, *tulang metatarsal*, *jari-jari kaki*.

Tinggi badan seseorang akan tergantung pada panjang pendeknya tulang yang dimilikinya, demikian halnya pergerakan yang dilakukan, bila seseorang memiliki tungkai yang panjang akan memberikan pergerakan atau sudut pergerakan yang lebih luas, bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki tungkai yang pendek.

Menurut Amari dalam Arief Maulana Syamsu (2014:7) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.

Bagi seorang siswa yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya diikuti oleh ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan masih dibutuhkan komponen yang lain untuk membantu jangkauan langkah yang panjang. Dengan demikian panjang tungkai yang dimaksudkan di sini adalah jarak antara pangkal paha sampai dengan pangkal kaki seseorang.

Panjang pendeknya tungkai seseorang tergantung pada panjang pendek tulangnya. Dalam hal ini, seseorang yang memiliki jenis tungkai panjang akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan orang yang memiliki tungkai pendek, tentu dalam melakukan aktivitas olahraga akan lebih kecil sudut gerakan yang dilakukan. Hal ini mengingat dan besarnya gaya yang dilepaskan lebih kecil dibanding dengan orang yang memiliki tungkai yang panjang.

Dengan demikian ukuran tungkai yang panjang akan lebih kuat dari pada tungkai yang pendek, karena tungkai yang panjang akan memiliki otot yang panjang. M. Sajoto (1988:111) mengatakan bahwa "otot yang lebih panjang rata-rata lebih kuat dibanding yang pendek".

Dalam cabang olahraga sepakbola khususnya menendang bola diperlukan unsur-unsur struktur tubuh yang baik, dalam hal ini berat badan, tinggi badan dan panjang tungkai serta

komponen fisik sebagai penunjang. Hal tersebut penting, Sebab merupakan syarat mutlak bagi pencapaian atau tercapainya prestasi. Pemilihan panjang tungkai dan keterkaitannya dengan kemampuan menendang bola dilandasi adanya pemikiran bahwa unsur tersebut sesuai dengan kebutuhan dalam melakukan tendangan sejauh mungkin.

METODE PENELITIAN

Metodologi pada dasarnya adalah ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metodologi diartikan sebagai suatu studi mengenai asas-asas dalam arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan dan asumsi-asumsi dasar. Sejalan dengan hal tersebut, Winarno surahman (1982:86) menjelaskan bahwa: “Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”.

A. Variabel dan Desain Penelitian

Dalam setiap penelitian, variabel merupakan salah satu faktor atau unsur yang ikut menentukan perubahan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa: “variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yakni:
 - Kekuatan otot tungkai
 - Keseimbangan
 - Panjang tungkai
- b. Variabel terikat yakni:
 - Kemampuan menendang bola

22

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari salah pengertian terhadap variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid mempergunakan otot tungkainya dalam menerima beban sewaktu beban bekerja atau beraktivitas.

2. Keseimbangan

Keseimbangan yang di maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam beraktifitas baik secara statis maupun dinamis. Tes yang digunakan yaitu tes keseimbangandinamis.

3. Panjang tungkai

Panjang tungkai adalah salah satu anggota tubuh bagian bawah yang dapat diukur mulai dari telapak kaki hingga bagian tulang yang menonjol keluar pada bagian atas tulang paha, dan apabila paha digerakkan *trochanter mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak, alat yang digunakan roll meter dengan satuan centimeter.

4. Kemampuan menendang bola

Kemampuan menendang bola yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan pada bolasejauh-jauhnya dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan tersebut diukur dengan menggunakan tes menendang bola jauh.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Menurut Suharsimi Arikunto (1993) bahwa "Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian".

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Adapun populasi penelitian ini adalah murid laki-laki SD Negeri 257 Akkalibatue dengan jumlah murid 102 Orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dilakukan pemilihan sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Karena jumlah populasi dalam penelitian relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik "*Simple Random Sampling*", sehingga di peroleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi :kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola.

1. Tes Kekuatan otot tungkai

- Tujuan : melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
- Alat : Stopwatch, Alat tulis, dan Blangko penilaian
- Pelaksanaan :
 - 1) Teste berdiri tegak salah satu kaki di depan, kedua tangan di belakang kepala.
 - 2) Selanjutnya kedua kaki ditekuk sampai pantat menyentuh tumit, badan tetap tegak dan tangan tetap di atas kepala.

- 3) Kemudian teste meloncat ke atas sampai kedua kaki tergantung lurus dan mendarat dengan menukar posisi kaki yang semula di depan menjadi di belakang , pantat menyentuh tumit.
- 4) Gerakan dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.
- 5) Gerakan dinyatakan gagal apabila :
 - a) loncatan tidak penuh (kaki tidak tergantung lurus di udara)
 - b) tangan terlepas dari belakang kepala;
 - c) posisi kaki tidak ditukar;
 - d) pantat tidak menyentuh tumit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, keseimbangan, panjang tungkaidan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data.Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

1. Kontribusi Kekuatan otot tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257

Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,718 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 7,008 + 0,552 X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin kuatkekuatan otot tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng sebaliknya semakin tidak baikkekuatan otot tungkai, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng semakin tidak baik pula.

Pada prinsipnya kekuatan otot tungkai adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Apabila kekuatan otot tungkai dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila kekuatan otot tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Kekuatan otot tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

2. Kontribusi keseimbangan dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola muridSD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar

0,712 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -5,684 + 0,282X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, sebaliknya semakin kurang keseimbangan, maka kemampuan menendang bola kurang optimal.

Pada prinsipnya keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil. Apabila keseimbangan dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila keseimbangan diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Keseimbangan merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan keseimbangan yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

3. Kontribusi panjang tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,715 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -11,172 + 0,388 X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik panjang tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, sebaliknya semakin rendah panjang tungkai, maka

kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola semakin tidak baik.

Pada prinsipnya panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor*, kira-kira bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan maka akan dapat diraba di bagian atas dari tulang, paha yang bergerak. Panjang tungkai diukur dengan menggunakan meteran (*skala centimeter*) yang pengukurannya dimulai dari persendian tulang paha bagian atas (*trochantor mayor*) sampai ke lantai. Apabila panjang tungkai panjang, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Apabila panjang tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. panjang tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan panjang tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

4. Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,863 yang dijelaskan melalui persamaan

regresi $\hat{Y} = -12,591 + 0,290X_1 + 0,081 X_2 + 0,249 X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Artinya, jika kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai yang memiliki kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola hanya mencapai 74,50%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.
2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.
3. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang

tungkaiterhadapkemampuan menendang bola pada murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan,maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkaimelalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
2. Para pembina olahraga untuk memperhatikankekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkaiuntuk meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
3. Penelitan ini membahas tentang kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkaiterhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor.2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*.____: Kata Pena

Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail.1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*.Ujung Pandang: FPOK IKIP.

Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM

Harsono. 2002. *Chaching dan Aspek-aspek Psychologi dalam Coaching*.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Johson, Barry I, Nelson , Jack K . 1986 *Pratical Measurements For Evalution in Physical Education* . New York :Macmilan publishing Compay

Kasiyo, Dwijowinoto, 1993.,*Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. IKIP Semarang Pres, Semarang.

Minarsih, Tri dkk. 2010. *Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.

M. Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Soekamtasi, 1984.*Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.Solo: Tiga Serangkai.

Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono, 2008.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar penelitian ilmiah dasar; metode dan teknik*. Bandung : PT. Tarsito